5.034 Polievka hrachová so zeleninou
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
hrach suchý	1,00	1,00	1,30	1,30	1,50	1,50	1,80	1,80
olej	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
múka hladká	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40
cibuľa	0,30	0,25	0,30	0,25	0,30	0,25	0,50	0,42
mrkva	0,80	0,64	0,90	0,72	1,00	0,80	1,10	0,88
zeler	0,40	0,32	0,40	0,32	0,50	0,40	0,50	0,40
petržlen	0,30	0,24	0,40	0,32	0,40	0,32	0,50	0,40
kaleráb	0,30	0,24	0,30	0,24	0,40	0,32	0,40	0,32
majorán	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
paprika mletá červená	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05
soľ	0,06	0,06	0,10	0,10	0,10	0,10	0,12	0,12
cesnak	0,10	0,09	0,10	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Receptúra

Výrobný postup

Suchý hrach preberieme, umyjeme, namočíme do vody. Prilejeme vodu a uvaríme do mäkka. Na časti oleja speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú postrúhanú koreňovú zeleninu. Dusíme do mäkka. Spojíme s uvareným hrachom, zahustíme paprikovou zápražkou, dochutíme prelisovaným cesnakom, majoránom a soľou. Varíme 20 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	273	66	2,81	1,7	0,9	8,6	2,0	27,1	0,7	0,137	0,1	0,0	3,1	0,0
B	347	83	3,57	2,3	1,2	10,8	2,5	31,6	0,9	0,15	0,1	0,0	3,7	0,0

										4				
C	429	103	4,15	3,3	1,8	12,5	2,9	35,7	1,0	0,172	0,1	0,0	4,1	0,0
D	533	128	5,00	4,4	2,5	15,2	3,4	41,3	1,2	0,189	0,1	0,0	4,7	0,0